

基本資訊



我們的骨骼支撐我們的身體，讓我們可以行動。骨骼保護我們的大腦、心臟和其他器官免受損傷。骨骼內還存有礦物質（例如鈣和磷）有助於保持骨骼強壯，並且在身體需要時將這些礦物質釋放入身體用於其他用途。

我們還可以做許多事情保持骨骼的健康與強壯。進食富含鈣和維他命 D 的食物，經常運動和養成健康習慣都有助於保持健康的骨骼。

但如果我們進食不正確，沒有進行足夠的正確運動，我們的骨骼就會變得脆弱，甚至發生骨折。骨折可造成疼痛，有時需要手術才能癒合。骨折還可造成長期健康問題。

但好消息是照顧你的骨骼永遠為時不晚。

- [什麼是骨質疏鬆？](#)
- [何人會出現骨質疏鬆？](#)
- [我真的有風險嗎？](#)
- [如何知道我是否有骨質疏鬆？](#)
- [如何能讓我的骨骼更健康？](#)
- [是否需要為我的骨骼使用藥物？](#)
- [如何參加臨床研究？](#)
- [到哪裡可以找到有關骨骼健康的更多資訊？](#)

- [其他資源](#)

有用的表格

- [鈣來源](#)
- [鈣和維他命 D 建議攝取量](#)



什麼是骨質疏鬆？

骨病有很多種，最常見的是骨質疏鬆。發生骨質疏鬆時，骨骼會變脆弱，更容易發生骨折。有骨質疏鬆的人最常在腕部、脊柱和髖部發生骨折。

我們的骨骼是有生命的。每一天我們的身體都會分解舊骨，生成新骨。隨著我們的年紀增長，分解的舊骨會超過生成的新骨。隨著我們變老，流失一些骨質屬於正常現象。但如果我們不採取措施保持骨骼健康，我們可流失過多的骨質，出現骨質疏鬆。

許多人士骨骼脆弱但卻不知道。這是因為骨質流失是在很長的一段時間裡緩慢發生的，而且不會引起疼痛。對於許多人而言，骨折是有骨質疏鬆的第一個體徵。



有很多事情會增加您發生骨質疏鬆的機率。這些事情稱為「風險因素」。有些風險因素是您可以控制的，而有些則不在您的掌控之中。



可以控制的風險因素：

- **飲食。**攝取的鈣太少會增加您發生骨質疏鬆的機率。攝取的維他命 D 不足也會增加得病的機率。維他命 D 之所以重要是因為它有助於身體吸收飲食中的鈣。
- **身體活動**
。長時間不運動，不積極活動會增加發生骨質疏鬆的機率。就像肌肉一樣，定期運動可以增強並保持強壯的骨骼。
- **體重。**過瘦也會讓您更容易發生骨質疏鬆。
- **吸煙**
。吸煙會降低身體吸收飲食中鈣的能力。而且，吸煙女性出現更年期的年齡會早於不吸煙的女性。這些事情可增加發生骨質疏鬆的風險。
- **飲酒。**酗酒的人更容易出現骨質疏鬆。
- **藥物**
。某些藥物可導致骨質流失。其中包括一類名為糖皮質激素的藥物。糖皮質激素用於治療關節炎、哮喘和許多其他疾病。其他一些預防癲癇發作以及一些治療子宮內膜異位症（一種子宮疾病）和癌症的藥物也可導致骨質流失。

您無法控制的風險因素：

- **年齡。**隨著年齡的增長，您出現骨質疏鬆的機率會增加。
- **性別**
。如果您是女性，出現骨質疏鬆的可能性會加大。女性的骨骼比男性小，而且更年期之後的荷爾蒙變化也會導致骨質流失比男性更快。
- **族裔**
。白人女性和亞裔女性最有可能出現骨質疏鬆。西班牙裔女性和非洲裔美國女性也有風險，但風險較低。
- **家族史。**如果有近親患有骨質疏鬆或曾骨折，也可能會增加您的風險。

因為骨質疏鬆在發生骨折之前沒有任何症狀，所以務必要與醫生討論您的骨骼健康。如果醫生認為您有發生骨質疏鬆的風險，他或她可能會讓您做骨密度檢測。骨密度檢測測量的是您骨骼的強壯程度或密度，以及您是否有骨質疏鬆。該檢測還可以顯示您發生骨折的機率。骨密度檢測快速、安全而且無痛。



因為發生骨質疏鬆的女性要多於男性，所以很多男性認為自己沒有患病風險。許多西班牙裔和非洲裔美國女性也不擔心自己的骨骼。他們認為骨質疏鬆是只有白人女性才會出現的問題。但是，骨質疏鬆風險對背景各不相同的所有年長男性和女性都是確確實實存在的。

而且，某些族裔背景的人士出現某些健康問題的可能性更大，從而增加他們流失骨質的風險。如果您有以下某種健康問題，請和醫生討論您的骨骼健康：

- 酗酒
- 神經性厭食症
- 哮喘/過敏
- 癌
- 庫欣氏症
- 糖尿病
- 副甲狀腺功能亢進
- 甲狀腺功能亢進
- 炎症性腸病
- 乳糖不耐症
- 狼瘡
- 肝病或腎病
- 肺病
- 多發性硬化症
- 類風濕性關節炎



照顧您的骨骼健康從來都不會太早或太晚。以下步驟有助於改善您的骨骼健康：

- **進食富含鈣和維他命 D 的均衡飲食**

。良好的鈣來源包括低脂乳製品和食物，以及加鈣飲料。良好的維他命 D 來源包括蛋黃、海水魚、肝臟和含有維他命 D 的牛乳。某些人可能需要服用營養補充劑以獲取足量的鈣和維他命 D。下方表格顯示了優質的補鈣飲食以及您每天需要多少鈣和維他命 D。水果和蔬菜也提供對於骨骼健康非常重要的其他營養素。

- **經常運動**

。運動會使肌肉、骨骼變得強壯。有益於骨骼健康的最佳運動是力量運動和負重運動，例如行走、爬樓梯、舉重和跳舞。儘量做到每天運動 30 分鐘。

- **保持健康的生活方式。**不要吸煙，而且如果您要飲酒的話，不要過量。

- **與您的醫生討論您的骨骼健康**

。與醫生討論您的風險因素並詢問您是否應該做骨密度檢測。需要的話，醫生會讓您使用藥物幫助預防骨質流失並降低您骨折的風險。

- **預防跌跤**

。跌跤可造成骨折，特別是造成骨質疏鬆者骨折。但是大部分的跌跤都是可以預防的。檢查您家中是否有諸如地毯未固定和照明不佳等危險因素。接受視力檢查。每天行走並參加太極拳、瑜伽或舞蹈課程，增加您的平衡力和肌力。

鈣來源

- 豆腐（鈣強化）
- 蝦
- 豆奶（鈣強化）
- 橙汁（鈣強化）
- 綠葉蔬菜（如西蘭花、芽甘藍、芥菜葉、甘藍菜）
- 披薩
- 大白菜或青江菜
- 麵包
- 豆/豆類
- 堅果/杏仁

- 墨西哥薄餅
- 乳製品（如牛乳、乳酪、優酪乳）
- 帶可食骨的沙丁魚/三文魚

鈣和維他命 D 建議攝取量

年齡段

鈣 (mg/天)

維他命 D (IU/天)

0 至 6 個月的嬰兒

200

400

6 至 12 個月的嬰兒

260

400

1 至 3 歲

700

600

4 至 8 歲

1000

600

9 至 13 歲

1300

600

14 至 18 歲

1300

600

19 至 30 歲

1000

600

31 至 50 歲

1000

600

51 - 70 歲男性

1000

600

51 - 70 歲女性

1200

600

70 歲以上

1200

800

14 至 18 歲，懷孕/哺乳

1300

600

19 至 50 歲，懷孕/哺乳

1000

600

定義：mg = 毫克；IU = 國際單位

出處：美國國家科學院醫學研究所食品與營養委員會 2010 年。



是否需要為我的骨骼使用藥物？

有藥物可以幫助預防並治療骨質疏鬆。如果骨密度檢測顯示您的骨骼脆弱，而且您出現骨折的機率較大，則醫生可能會讓您使用藥物。如果您有其他健康問題會導致骨折風險升高，例如您容易跌跤或體重較輕，則醫生讓您用藥的可能性會加大。

如何參加臨床研究？



美國國家衛生院 (NIH)

在全美國開展招募志願者的臨床研究。這些研究有助於揭示骨質疏鬆症和其他疾病的新風險因素和治療方法。

參加臨床研究有許多益處，比如免費獲得相關醫療，而且在某些情況下還可以獲得交通和其他費用補助。而且研究志願者還會由一組專家看病，而且常常還會比一般公眾先得到最新治療。許多志願者參加臨床研究僅僅是因為他們想幫助目前和以後罹患同樣疾病的其他人。

如需研究詳情，請前往以下網站：

- [NIH 臨床試驗和您](#)

的目的是說明公眾更多瞭解臨床試驗、其意義所在和參加方式。可以在網站上找到資訊，瞭解參加臨床試驗的基本情況、真實的臨床試驗志願者提供的第一手資料、研究人員的說明以及查找臨床試驗或參加研究配對計畫的連結。

- [ClinicalTrials.gov](#)

提供最新資訊，說明查找由聯邦和私營公司資助的研究各種疾病與病症的臨床試驗。

- [NIH RePORTER](#) 是一種電子工具，說明使用者搜尋 NIH 在過去 25 年來資助的各種院內和院外研究專案的資料庫，而且可以存取 NIH 資助研究所產生的出版物（自 1985 年以來）和專利。
- [PubMed](#) 是美國國家醫學圖書館的一項免費服務，可以用來查找醫學、護理、牙科、獸醫學、保健系統和臨床前科學等領域數以百萬計的期刊引用次數和摘要。

如需有關骨質疏鬆和骨骼健康的更多資訊，請洽以下任何組織：

國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases ~ National Resource Center

2 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3676

電話：202-223-0344

免付費電話：800-624-BONE (2663)

聽力障礙者專線 (TTY)：202-466-4315

傳真：202-293-2356

電子郵件：NIHBoneInfo@mail.nih.gov

網址：<https://www.bones.nih.gov>

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院資訊中心

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Information Clearinghouse

National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

電話：301-495-4484

免付費電話：877-22-NIAMS (877-226-4267)

聽力障礙者專線 (TTY)：301-565-2966

傳真：301-718-6366

電子郵件：NIAMInfo@mail.nih.gov

網址：<https://www.niams.nih.gov>

其他資源

國家骨質疏鬆症基金會

National Osteoporosis Foundation

網址：<https://www.nof.org>

您是否有骨質疏鬆症或相關病症？

您可能可以幫助科學家更多瞭解這些病症。

如需瞭解全美國各地研究專案的相關資訊，請致電：

NIAMS

免付費電話：877 - 22 - NIAMS (226 - 4267)

電子郵件：NIAMSinfo@mail.nih.gov

您可以盡一己之力！